

Bridge



目的

- 股関節伸展の動作制御
- 腰椎 - 骨盤 - 大腿骨の分離運動獲得
- 脊柱の分節運動獲得（スパイン・アーティキュレーション）

方法 | 手順

1. 仰向けに寝て、膝と股関節を曲げ、踵とお尻の間は約1.5足分にします。
2. 足幅は骨盤幅にします（膝にクッションやボールを挟む）。
3. 軽く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から息を吐きながら腰背部を床面に着け、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
4. 膝から肩が一直線になるように、お尻→腰→背中→頭の順に持ち上げます。
5. お尻・もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
6. 下す時は、背中→腰→お尻の順に接地するよう動かします。
7. 5~10回繰り返しましょう。

代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾位
- 下肢で尾側方向へ押す動作
- 足部・足関節の底屈
- 足部外転・回内・回外
- 足趾伸展・屈曲
- 肋骨過外旋
- 腰部・腹部の剛体化
- 肩甲骨の挙上・前傾
- 頸部の剛体化
- 努力性の呼吸

解釈 | ポイント

- 大殿筋下部やハムストリング近位部での股関節伸展動作が重要である。動作上は“ある程度良い”ようにみえても、実際に使用する筋が『臀部や大腿後面ではない』ということがしばしばある。自身の感覚・収縮知覚と動作を統合する必要がある。
- 腰部過伸展の代償が生じる場合、「みぞおちを床面に下げるように」というキューイングや、一度臀部を持ち上げたポジションにしてから背部→腰部→臀部の順番に下ろす『リバース・パターン』の実施を検討する。
- 大腿前面・外側面が過緊張となる場合、下肢で尾側方向へ押す（足部が尾側へ滑る）代償を考慮する。足底で床面を垂直方向に押すために、セラピストの手を入れることや、ストレッチポールの上に足裏をのせてフィードバックを加える方法が効果的な可能性がある。
- 上記のバリエーションでも動作困難な場合、肢位を変更する。脊柱屈曲・骨盤後傾動作、脊柱の分節運動を強調できる【Cat】を選択する。
- 前足部への荷重が増えると、腓腹筋の活動が高まり筋緊張を引き起こすことがある。踵へ荷重を増やし、踵を臀部に近づけるように意識させる。
- 【踵+母趾+小趾】での接地を確認する。小趾が接地していない場合、『小趾接地を促すと母趾荷重が減少する』可能性があるため留意する。この時、足部の内外転・回内外がニュートラルにあることが重要である。

プログレッション

- 【動作】 Straight Leg Bridge
- Single Leg Bridge

【肢位】 Kneeling Squat

リグレッション

- 【動作】 Hip Lift
- 【肢位】 Cat

感覚点

- ・ 踵
- ・ 母趾・小趾
- ・ 腹部
- ・ 坐骨結節

促進される筋

- ・ 大殿筋・中殿筋
- ・ ハムストリング
- ・ 深層外旋筋群
- ・ 股関節内転筋群
- ・ 横隔膜
- ・ 腹横筋・腹斜筋群
- ・ 多裂筋・骨盤底筋群

抑制される筋

- ・ 最長筋・腸筋
- ・ 腰方形筋・広背筋
- ・ 腹直筋
- ・ 大腿四頭筋
- ・ 大腿筋膜張筋
- ・ 腓腹筋・足趾伸筋群